



#ÀVOSCÔTÉS

Prendre soin de soi pour se préserver

Le contexte exceptionnel du Covid-19 impacte le quotidien des postiers et bouscule les habitudes de chacun. Pour protéger la santé des postiers, La Poste rappelle les recommandations à suivre.

Confinement, télétravail, distance avec les proches et les collègues, informations inquiétantes... La situation actuelle engendre des interrogations et peut avoir des effets sur le plan psychologique. Prendre soin de soi et conserver des habitudes de vie saine est essentiel.

Conserver une bonne hygiène de vie

Pour contenir les effets négatifs de l'épidémie sur la santé comme le stress, l'anxiété ou la colère, il est nécessaire de se préserver. Des gestes s'avèrent efficaces comme garder un lien avec les personnes qui vous font du bien, prendre des nouvelles les uns des autres, conserver une alimentation équilibrée, des heures de sommeil suffisantes, s'offrir des petits plaisirs (lecture, musique, film...).

Confiné chez soi, il est conseillé d'installer une routine : mettre en place un emploi du temps, figer les heures de lever, de repas, de travail, de temps de pause, de temps scolaire...

Il est aussi recommandé de pouvoir exprimer ses émotions par le moyen de l'écriture ou à une personne de confiance.



Ecoute et soutien

Pour parler ou solliciter des conseils, les postiers peuvent contacter les spécialistes de la santé et de la prévention de La Poste : les services de santé au travail et en particulier les médecins du travail, les assistants sociaux.

#ÀVOSCÔTÉS

Par ailleurs, un dispositif de soutien psychologique permet à tout postier de joindre un psychologue, pour un ou plusieurs entretiens, 24h/24 et 7j/7. Ce service, assuré par le cabinet Éleas pour La Poste, est gratuit, anonyme et confidentiel.

Les postiers peuvent joindre les psychologues aux numéros verts suivants (appel gratuit depuis un poste fixe) :

- Pour tous les postiers : **0 800 400 750**
- Pour les managers et les équipes RH* : **0 800 500 720**
- Pour les collaborateurs de La Banque Postale : **0 800 200 650**
- Pour les managers et les équipes RH* de La Banque Postale : **0 800 300 460**

En cas de besoin, vous pouvez également contacter votre médecin du travail, votre assistant social ou votre responsable RH.

** Les numéros dédiés aux managers et acteurs RH permettent d'aider en cas de difficultés spécifiques liées à la fonction..*

Pour en savoir plus, RDV sur l'application mobile Forum !



Télécharger Forum, l'actu de La Poste sur les stores Google, Apple, Fcteo ou scanner un QR code ci-contre :



Google Play



App Store



#ÀVOSCÔTÉS

Covid-19 : vos interlocuteurs RH

Pour mieux accompagner les postiers dans le contexte exceptionnel du Covid-19, les managers et l'ensemble des interlocuteurs RH concentrent leur activité pour répondre aux questions des postiers et les soutenir.

Vous vous posez des questions sur votre état de santé, votre activité ou votre situation administrative ? Votre manager et votre responsable RH sont là pour vous répondre ou vous aiguiller si nécessaire vers les experts (santé au travail, prévention, paie...).

Services de prévention et santé

Les services de santé au travail organisent une permanence téléphonique pour répondre aux questions des postiers. Votre interlocuteur RH de proximité peut vous communiquer les coordonnées téléphoniques du secrétariat.

Les médecins du travail assurent des visites sous forme de téléconsultations.

Les assistants sociaux sont à l'écoute des postiers. Ils peuvent les accompagner sur les mesures de prévention et sur leur situation personnelle et familiale. Votre interlocuteur RH de proximité peut vous communiquer leurs coordonnées.

Les préventeurs sont mobilisés pour s'assurer du respect des gestes barrières. Ils interviennent à ce titre dans l'organisation du travail, de la circulation et des espaces.



Les CSRH mobilisés

Les centres de service des ressources humaines (CSRH) sont mobilisés pour gérer toutes les situations administratives individuelles : postiers malades ou présentant des symptômes du Covid-19, ceux confinés à la maison pour garder les enfants ou en situation vulnérable... Pour solliciter les CSRH, les postiers peuvent utiliser les canaux habituels selon leur branche d'appartenance (ALLO RH pour la branche Services-Courrier-Colis, @GU pour Réseau, boîtes fonctionnelles pour les services financiers et les fonctions transverses). Les demandes seront traitées par ordre de priorité.

Pendant cette période particulière, les postiers sont invités à ne pas utiliser les adresses mail professionnelles des techniciens RH paie, uniquement les boîtes mails fonctionnelles, et d'éviter d'envoyer des documents par courrier.

**Pour en savoir plus,
RDV sur l'application mobile Forum !**



Télécharger Forum, l'actu de La Poste sur les stores Google, Apple, Facticeo ou scanner un QR code ci-contre :



Google Play



App Store



#ÀVOSCÔTÉS

Vous avez un doute, prenez un conseil d'expert sur maladiecoronavirus.fr

Depuis le 18 mars, le site web et mobile grand public maladiecoronavirus.fr permet d'éclairer toute personne pensant avoir été exposée au Covid-19 ou présentant des symptômes. Le site est référencé et recommandé par le Ministère de la Santé.

Vous pensez avoir les symptômes du Covid-19 ? Un de vos proches y a été exposé ? Le site Web maladiecoronavirus.fr est accessible depuis un ordinateur, un smartphone ou une tablette, 7j/7 et 24h/24. Basé sur des données scientifiques, il permet d'apporter une réponse à toute personne pensant avoir été exposée au Covid-19 ou présentant des symptômes. En quelques clics, un questionnaire d'autoévaluation permet de bénéficier de préconisations d'orientation adaptées à son état de santé : vers de la téléconsultation, vers son médecin ou vers le 15 en cas de besoin.

Désengorger les services d'urgence

Le site a été développé dans le but de contribuer à limiter la pression sur le 15 et les services d'urgence. A ce jour, 85 % des personnes qui s'y sont connectées ont ainsi pu être réorientées vers d'autres acteurs de santé plutôt que d'engorger le 15.



Initiative d'intérêt public, maladiecoronavirus.fr est fourni par un consortium d'acteurs du numérique et de l'e-santé dont fait partie Docaposte. Un soin particulier a été apporté à la sécurisation des données, stockées selon les règles les plus strictes en matière de données de santé. Les données non nominatives ne pourront servir qu'à des instituts de recherche épidémiologique contre le COVID-19.

**Pour en savoir plus,
RDV sur l'application mobile Forum !**



Télécharger Forum, l'actu de La Poste sur les stores Google, Apple, Facticeo ou scanner un QR code ci-contre :



Google Play



App Store



#ÀVOSCÔTÉS

Lancement d'une plateforme d'entraide entre postiers

La Poste lance une plateforme d'entraide entre postiers : Entraide Activités Covid-19. Elle permet aux postiers de venir en soutien des entités qui ont besoin de renfort pour assurer les activités postales essentielles. Les missions s'exercent dans le respect des principes de prévention mis en place dans le contexte de l'épidémie.

Vous pouvez apporter votre soutien à des postiers qui en ont besoin pour des missions administratives ou managériales, ou sur le terrain en plateforme de distribution du courrier ou en bureau de poste pour la période des prestations sociales. La plateforme Web de La Poste dédiée au mécénat de compétence se transforme pour faciliter l'entraide entre postiers.

Participer à la continuité des services aux clients

La Poste a mis en place un plan de continuité d'activités et adapté ses organisations de travail afin de poursuivre la réalisation des activités essentielles au pays tout en protégeant la santé des postiers. Les postiers qui souhaitent participer à la bonne continuité de ces services aux clients peuvent s'inscrire sur la plateforme :

<https://mecenat-de-competences.legroupe.laposte.fr/#/>



Les entités postales qui ont des besoins de renfort y ont indiqué les missions à effectuer, leur localisation, leur durée, les horaires et le contact pour postuler.

Limiter les déplacements

Les missions qui sont proposées sont à chaque fois que possible réalisées à distance, en privilégiant les modes de connexion en visioconférence et en audioconférence, et en limitant au strict nécessaire les déplacements et les réunions physiques. Cela concerne toutes les missions support, en service fonctionnel ou opérationnel.

Les missions qui ne peuvent être réalisées à distance sont réservées à des postiers qui peuvent se rendre sur le lieu de travail avec un temps de transport modéré et qui privilégie les alternatives aux transports en commun (transports doux, à pied, en vélo, en mode de locomotion individuel ou en co-voiturage).

Priorité à la santé et à la sécurité des postiers

Cette forme d'entraide est ouverte après vérification que l'état de santé du postier le permet, par un simple appel téléphonique à votre service de santé au travail. Cet appel n'est nécessaire que pour les missions qui se déroulent sur site.

Les missions doivent respecter les principes de prévention et d'organisation mis en place par La Poste dans le contexte de l'épidémie. Elles ne peuvent être réalisées par des personnes qui ont été éloignées de l'activité en raison de leur état de santé. La validation du principe de la mission d'entraide et sa durée font l'objet d'un échange entre le postier volontaire et son manager.

Comment s'inscrire à la plateforme ?

1. Aller sur le site : <https://mecenat-de-competences.legroupe.laposte.fr/#/>
2. Cliquez sur « se connecter » en haut à droite puis sur « connexion automatique ». En cas de première connexion, un formulaire est à compléter.
3. Vous avez accès à l'ensemble des missions publiées. Pour identifier une mission, plusieurs filtres sont possibles : une recherche par localisation pour trouver les missions en proximité (avec la carte où sont géolocalisées les missions ou en utilisant le filtre de localisation) ; une recherche par branche (les missions courrier/colis ont un logo La Poste, les missions relatives à l'aide au Réseau ont un logo La Banque Postale).
4. Cliquez sur la fiche mission pour l'ouvrir et accéder à l'ensemble du descriptif. Si vous souhaitez venir en aide en bureau de poste notamment lors du versement des prestations sociales, inscrivez-vous sur l'ensemble des bureaux sur lesquels vous pouvez vous déplacer. Vous serez informés la veille de la localisation de votre mission en fonction de l'ouverture ou non du bureau de poste.
5. Si vous choisissez une mission sur site, appelez le service de santé au travail de votre lieu de travail habituel. Les coordonnées des secrétariats sont consultables en cliquant sur ce lien : <https://www.netrh.extra.laposte.fr/acteurs-de-la-prevention>.
6. La veille de la mission, vous recevrez un message automatique avec un récapitulatif des éléments de la mission. Une fois sur place, veillez à bien signer les documents RH.
7. Si vous souhaitez vous désinscrire d'une mission : cliquer sur « Tableau de bord » / Mes missions / Cliquer sur la mission / Annuler.
8. Pensez à compléter votre profil en cliquant sur Tableau de bord / Accéder à mes informations personnelles / Rajouter son numéro de téléphone pour être plus facilement joignable si besoin.

Pour en savoir plus, RDV sur l'application mobile Forum !



Télécharger Forum, l'actu de La Poste sur les stores Google, Apple, Facteo ou scanner un QR code ci-contre :



Google Play



App Store